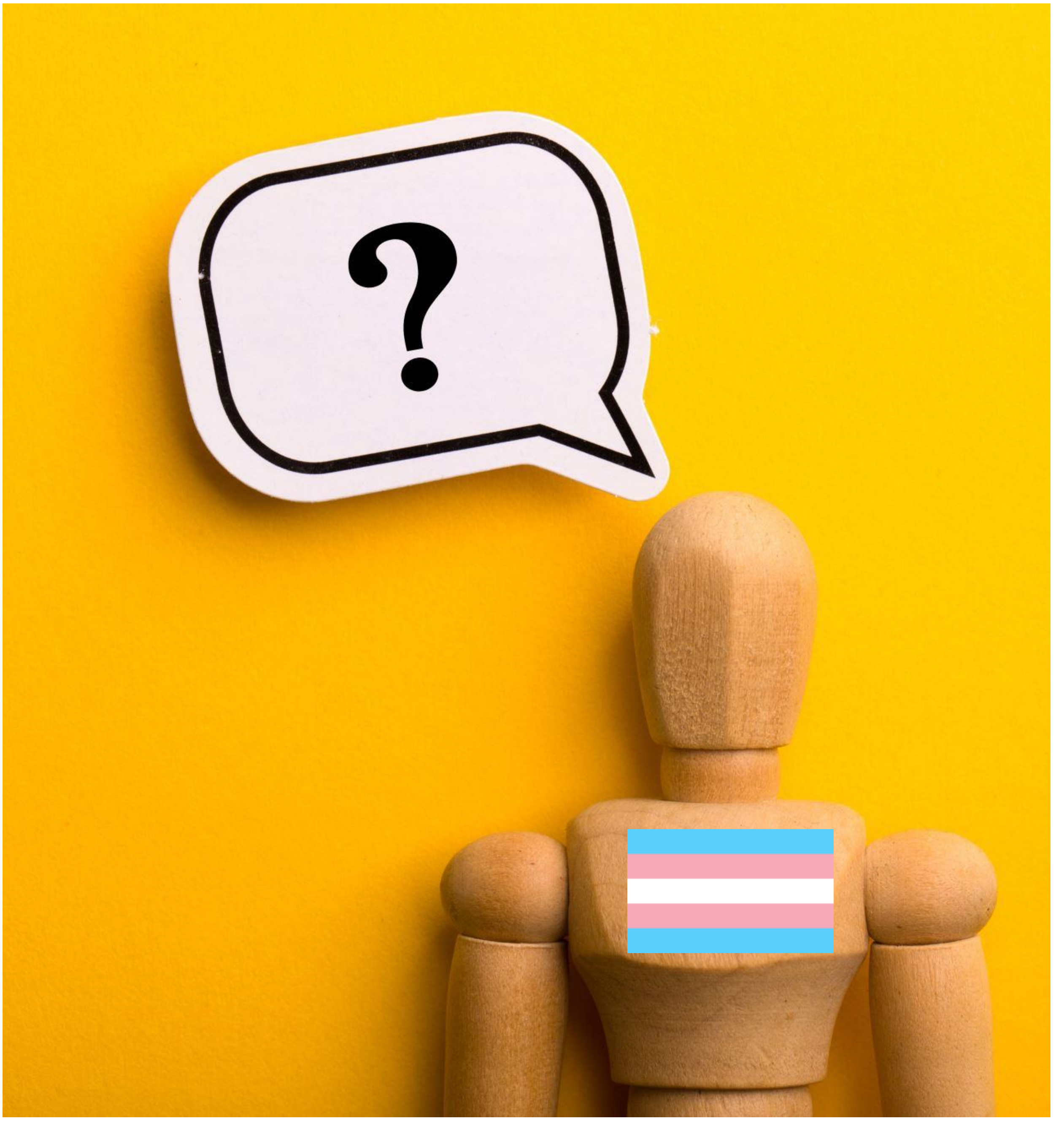
여자로 태어난 당신, 남자가 되어라!

모두를 위한 FTM 트랜지션 도우미

Made by @superpiratenova



목차



읽기 전 안내의 말…

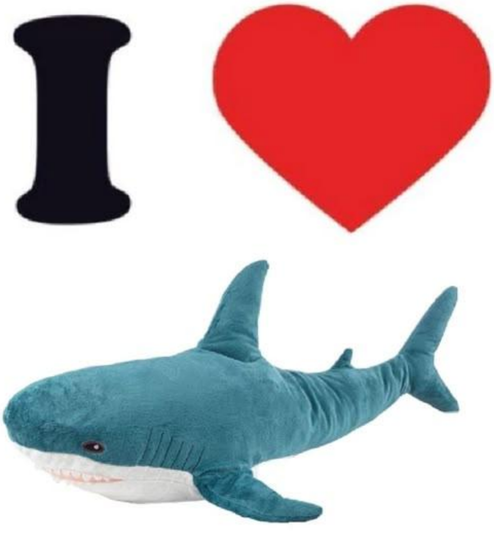


이 글은 바이너리 트랜스남성(FTM) 뿐만 아니라 논바이너리(FTX), 남장에 관심있는 시스 여성, 디트랜지션 중인 전 트랜스여성 등 많은 사람들에게 적용됩니다
편의상 이 글에서는 전부 트랜스남성으로 지칭하도록 하겠습니다.

또한 이 글에서 나체 이미지/묘사 등이 나올 수 있으나, 글을 쓴 이유 중 하나가 퀴어 청소년에게 정보를 얻을 방법이 부족하다는 것이었기 때문에 최대한 섹슈얼한 묘사를 하지 않았습니다. 외부 링크의 경우, 야외에서 볼 때나 청소년에게 부적절한 묘사가 있을 수 있는 사이트에 nsfw라고 적어 두었습니다.

용어 정리

Ftm, 트랜스남성, 젠남 -female to male 성전환자를 의미합니다.
논바이너리, 논바, Enby - 여성 혹은 남성의 이분법적 성별에 속하지 않는 모두를 의미합니다.
시스젠더, 시스 - 자신의 지정 성별에 의문을 느끼지 않는 이상한 사람들입니다. 그와 동시에 대부분의 트랜스젠더들이 선망하는 대상입니다.



젠남으로 살아남기 로드맵

F64

호르몬

사회적 트랜지션

탑수술

성별정정

F64 받는법

트랜스젠더로 진단받기 위한 진단 코드의 종류는 크게 f64.0과 f64.9가 있습니다. 보통 논바는 64.9 받고 바이너리 트랜스는 64.0 받습니다. 근데 널널한 정신과는 논바한테 64.0 줄 수도 있고 빡센 데는 바이너리한테 64.9 줄 수도 있습니다. 병원에 따라 64.9 받은 사람한테는 성확정수술을 안 해줄 수도 있는데 요즘엔 그런 거 안 해도 성별정정이 되는 추세고 법원에서도 진단코드 뭐 받았는지는 신경 안 쓰니 뭘 받든 걱정하지 마세요.

이걸 어디서 받을 수 있냐면 정신과에서 받을 수 있습니다. 그냥 상담해서 받을 수 있는 건 아니고 풀배터리 검사라는 걸 진행해야 받을 수 있는데 이게 적어도 30만원 이상 듭니다. 진단 코드를 받으면 : 호르몬 치료가 가능하고, 성별 정정이 가능합니다. 해외에서는 진단 코드가 없어도 호르몬 치료가 가능한 곳도 있고, 국내에서도 몇몇 병원은 성인이라면 진단서 없이 호르몬이 가능하기도 합니다.

아무 병원이나 진단서 떼달라고 찾아가면 거절하기도 하니, 퀴어 프렌들리 정신과를 찾아가세요.

<u>퀴어 프렌들리 정신과 목록 :</u>

- https://docs.google.com/spreadsheets/d/1YdWYEPQ3C4R7Z6gb3-EplLMICvRgWmTifm7_QXtmxjs/edit?gid=0#gid=0
- https://queerhealth.kr/pages/hospital/
- https://arca.live/b/transgender/101961370

남성호르몬 투약 방법 종류

호르몬을 투약하는 방법은 다양합니다. 대부분 주류는 주사를 이용한 방식이나, 그 외에도 경구 투여(국내에서는 불가), 겔 형식이 있습니다.

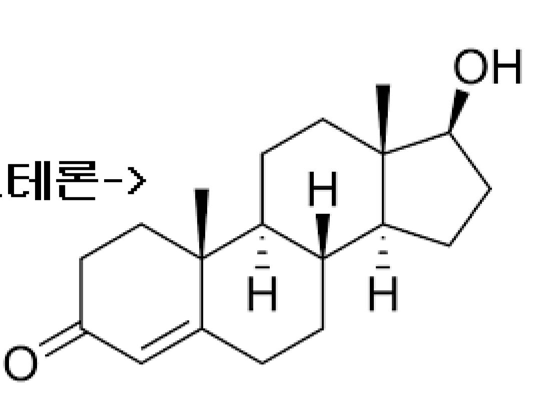
주사 약제에는 크게 두 가지가 있습니다.

첫 번째는 예나스테론(예나)입니다. 보통 1달에 1–2번 맞습니다. 가격이 저렴한 편입니다.

두 번째는 네비도입니다. 예나보다 덜 자주 맞아도 되고(2–3달에 1번) 효과가 매우 강력합니다.

겔 같은 경우에는 몸에 바르는 형식과 입 안에 뿌리는 방식이 있습니다. 몸에 바르는 경우에는 세탁을 여자 옷과 따로 해야 합니다. 보통 매일매일 사용하기 때문에 호르몬 농도가 안정적입니다. 그러나 효과가 위의 주사 방식보다는 약합니다. 논바이너리들이 자주 선택합니다.

우리가 사랑하는 테스토스테론->



호르몬 효과

성 호르몬, 특히 남성 호르몬은 매우 매우 강력한 불가역적인 효과가 있습니다. 미성년자에게 호르몬 투여를 잘 안 하는 이유도 이 때문이며 성인 또한 호르몬 투약 전 생각을 많이 해 보아야 합니다.

먼저, 목소리가 낮아집니다. 호르몬을 일찍 시작했다면 시스 남성과 같이 목소리가 날 확률이 높아집니다. 호르몬을 늦게 시작했다면 사춘기 남학생같은 목소리가 날 확률이 높아집니다.

또한 피부가 사춘기 남학생처럼 기름기가 많아지고 여드름이 생깁니다. 몸의 구조도 시스 남성처럼 엉덩이가 작아지고 허리가 굵어지며 근육이 붙습니다. 팔, 다리, 수염, 눈썹 등에 털이 더 나지만 머리에는 남성형 탈모가 생길 수도 있습니다.

호르몬을 어린 나이에 시작한 경우, 예를 들면 코가 커지는 등 골격이 달라질 수 있습니다.

테스토스테론이 가슴을 작게 만들어 주지는 않습니다.

Bottom growth?

테스토스테론 투약 시 여러분의 클리토리스(였던 부위)가 커져 시스 남성의 남근처럼 됩니다. 호르몬 용량, 투약 기간에 따라 크기와 커지는 속도는 각각 다릅니다. 보통 3-5cm까지 자라나, 시스 소추들이 사용하는 남근 확대 방법을 사용하거나, 그냥 크게 태어나면 10cm도 가능합니다.

여러분의 요도와 고추는 안타깝게도 연결되어 있지 않으므로 서서 오줌을 싸려면 노력이 필요합니다. 보통은 STP(Stand To Pee) 패커나 도구를 이용합니다. 도구 없이 하는 방법 또한 있습니다. 만약 Bottom growth가 충분히 많이 진행된 경우 메토라고 불리는 수술을 이용하면 당신의 고추에 요도를 연결할 수 있습니다.

옆의 사진은 펌프이다.
사용방법 :
https://www.reddit.com/r/GrowYourTDick/comments/170t9i0/pumping_101/
(NSFW, 레딧 로그인 필요)



호르몬 대안

아직 2차 성징이 오지 않았거나 미성년자인 트랜스젠더는 보통 사춘기 지연제를 사용합니다. 성조숙증 어린이도 사용하는 만큼 안전한 약입니다. 보통 만 14세가 넘는다면 호르몬 투여를 시작하는 편입니다.

논바이너리 중 목소리나 신체에 큰 디스포리아가 없는데 생리가 싫은 분은 생리를 멈추기 위해 피임약을 사용하기도 합니다. 경구 피임약을 오래 복용할 시 간에 부담을 주니 임플라논 등 몸에 삽입하는 형태를 사용하도록 합시다.

한국에서 DIY HRT가 가능할까?

해외, 특히 미국에서는 요즘 정부의 트랜스 혐오 기조 때문에 처방 없이 암시장을 이용하여 HRT를 하는 것이 유행하고 있습니다. 트랜스여성의 경우는 에스트로겐을 구하는 것이 어렵기 때문에 주사를 직접 만들어 비트코인을 이용해 거래하는 위험한 방법을 사용합니다. 트랜스남성의 DIY HRT는 트랜스여성보다 쉽습니다. 시스 남성 운동선수들이 약물 도핑할 때 남성호르몬을 많이 사용하기 때문이죠.

물론 불법입니다만 만약 당신이 상남자시라면, 또한 합법적인 호르몬 수급이 불가능한 환경에 있다면 DIY HRT를 사용해 봅시다.

단점은, 트랜스남성의 경우 주사 방식은 근육 주사를 이용하기 때문에 굉장히 아파 혼자 주사를 놓기 힘듭니다.

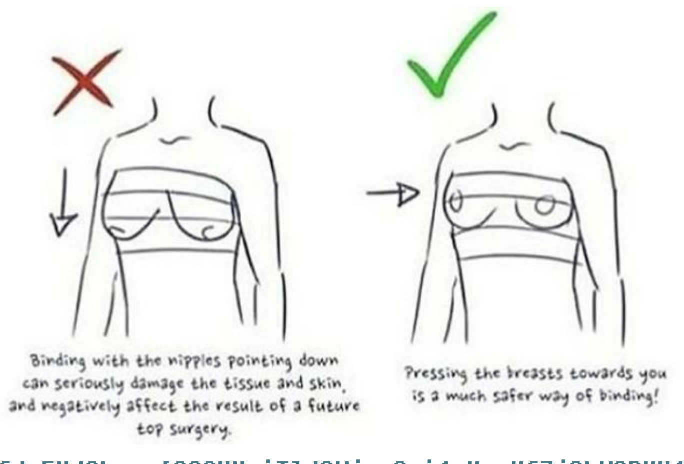


가슴 바인딩 : 바인더

지정성별 여성인 여러분은 대부분 가슴이 있을 겁니다. 가슴 바인딩은 여러 방법이 있습니다.

바인더는 가장 많은 사람들이 사용하는 방법입니다. 쿠팡 등 한국 사이트에서도 가슴 미니마이저나 압박브라라고 검색하면 시스 여성들이 사용하도록 만든 다양한 바인더를 볼 수 있습니다. 보통 조끼 형태로 되어 있으며, 티셔츠를 입듯이 입는 것이 일반적이나 지퍼나 후크, 찍찍이 등을 이용하는 바인더도 있습니다. 잘못된 사이즈의 바인더를 이용하면 아프고 압박 효과도 적을 뿐더러 잘못하면 갈비뼈가 부러질 수 있으니 반나절 이상 바인딩을 하지 않고, 정확한 치수를 재서 구매하도록 합시다.

바인딩하는 도구은 다양하지만 바인딩하는 방법은 한 가지 뿐입니다. 옆의 이미지를 참고하여 바인딩합시다.



출처 : https://kr.pinterest.com/pin/AfJm5YJ3k_cp638OYXciTld8NjopCci1oYqwUf7j3bWCBYY1ZYhebi4/

구매팁 : 리뷰에서 별점을 가장 낮은 순으로 정렬하고 신축성이 없다는 리뷰가 많은 것으로 구매하세요.
사이즈도 판매처에서 제공하는 거랑 리뷰 꼭!!! 확인하세요!!!!

가슴 바인딩 : 스포츠 브라

스포츠 브라는 아마도 가장 쉬운 방법 중 하나일 겁니다. 앞서 말한 바인더는 운동하기에는 신축성이 없어서 적합하지 않은데, 스포츠 브라는 운동할 때도 사용 가능합니다. 보통 본인의 컵 사이즈보다 약간 작은 스포츠 브라를 1-2개 겹쳐 사용합니다. 커밍아웃을 하지 않은 미성년자 트랜스젠더에게 추천하는 방법입니다.

가슴 바인딩 : 테이핑

가슴 바인딩을 여름에 하면 아무래도 의류이기 때문에 정말 덥고 땀도 많이 납니다. 테이프를 이용하면 상의 탈의도 할 수 있고, 땀도 적게 납니다. 운동을 본격적으로 한다면 가장 추천하는 방법입니다. 테이프는 스포츠 테이프를 사용합니다. 너비가 10cm 이상인 것이 좋으며 트랜스 전용 사이트에서 구매한다면 보통 너비가 12cm일 것입니다. 니플 패치를 이용하여 소중한 젖꼭지를 보호하도록 합니다. 떼어낼 때에는 베이비오일이나 호호바 오일을 이용하여 테이프를 충분히 적신 후 떼어내야 아프지 않습니다.
장점은, 일주일에 1-2번 정도만 바꿔주면 되며 패킹을 할 때 등 다양한 용도에 사용할 수 있다는 것입니다. 단점은 떼어내기 힘들다는 것과 쓰레기가 많이 생긴다는 것입니다.

테이프를 이용하여 바인딩을 하는 법은 다음 사이트를 참고하시길 바랍니다 :
https://transtape.life/blogs/blog/binding-with-transtape (nsfw)

트랜스테이프라는 브랜드가 제일 유명하긴 한데 재질은 스포츠테이프랑 다를 게 없으니까 그냥 저렴한 스포츠 테이프 구매하여 사용하면 됩니다.



가슴 바인딩 : 그 외

원래 가슴이 작은 편이였다면 가슴 크기만큼 근육을 늘려 가슴을 가슴 근육인 척 할 수 있습니다.

매체에서는 붕대를 이용하여 바인딩하는 캐릭터가 많기에 붕대를 이용하려고 생각할 수도 있지만 바인더보다 더 압박감이 심하고 다칠 위험이 높기에 하지 않는 것이 좋습니다.

스타킹이나 탱크탑을 이용하여 바인더를 직접 만드는 법도 있습니다. 다만 DIY할 경우 너무 크게 만들어서 가슴을 잘 못 가리거나 너무 작게 만들어서 갈비뼈 다 부러지는 일이 생길 수 있으니 구매하는 것을 추천합니다.

앞서 언급한 방법을 전부 하지 못하는 환경이라면, 옷을 여러 겹 겹쳐 입으면 몸의 굴곡을 덜 티 나게 할 수 있습니다.

목소리 훈련

다행히도 테스토스테론은 목소리를 낮춰줍니다.
청소년기에 호르몬 치료를 시작했다면 별다른 연습 없이도 시스 남성처럼 자연스러운 목소리를 낼 수 있지만, 나이가 들어 호르몬 치료를 시작했다면 연습 없이는 변성기 남자처럼 이상한 소리가 날 수 있습니다.
남성의 목소리를 내기 위해서는 낮게만 내는 것이 아니라 굵게도 내야 합니다. 가장 유명한 훈련 중에서는 작은 개 큰 개 훈련이라는 것이 있으며, 처음에는 작은 개처럼 소리를 내다가 점점 울리게 하여 큰 개처럼 소리를 내게 합니다.
유튜브에 ftm voice training 치면 다양한 동영상이 나오니 참고하도록 합시다.

https://www.youtube.com/watch?v=z8GD2twTgys

https://www.youtube.com/watch?v=0TYGM1UbUfw

(본인추천 동영상들)

사회적 트랜지션

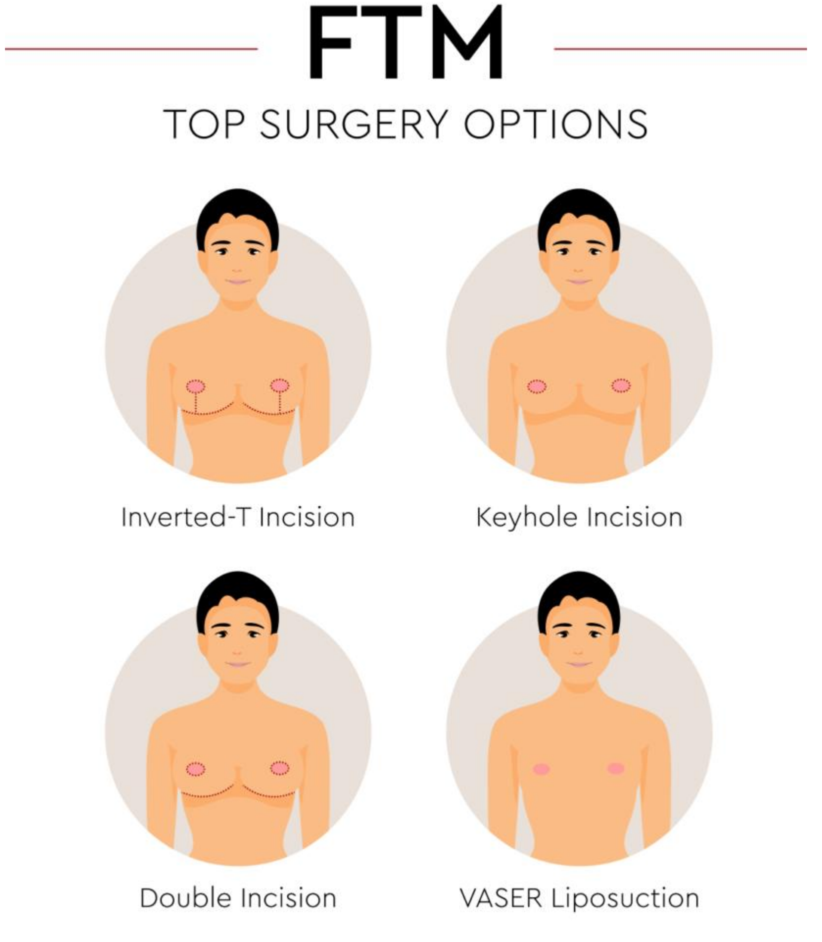
앞의 내용을 착실해 수행하는 것과 사회적 트랜지션은 다른 것입니다.
사회적 트랜지션 과정에서 가장 중요한 것은 주변인의 도움입니다. 주변인들에게 자신의 정체성을 설명하고 원하는 호칭과 대명사를 사용해 주기를 기대해야 합니다. 이런 과정에서 많은 사람들과 멀어질 수도 있습니다. 이름이 너무 여성적인 경우 개명 신청을 할 수도 있습니다.
사회적 트랜지션은 의학적 트랜지션을 제외한 모든 패싱 시도를 뜻하니까 너무 어렵게 생각하지 말고 남성복 구매,
“남성적인“ 말투 연습하기부터 시작해 봅시다.

사회적 트랜지션 체크리스트

- 본인의 성 정체성을 다른 사람에게 알리기
- 목소리 트레이닝
- 운동을 통해 근육량 늘이기
- 남성복 구매
- 한남소셜에 적응하기

탑수술

트랜스남성과 논바이너리의 대부분이 하는 수술입니다.
가격은 가슴 크기에 따라 다르며 가슴이 작을수록 더 싼 편입니다.
탑수술 이후에는 보통 흉터가 남습니다.
가슴 조직을 제거하는 것이기 때문에 수술 이후 살이 찌더라도
가슴이 커지는 대참사는 일어나지 않습니다.



바 텀 수 술

말 그대로 고추를 만드는 수술입니다. 주로 두 가지가 있으며, 서서 오줌을 쌀 수 있게 만드는 수술(메토, Metoidioplasty)과 성관계를 할 수 있게 하는 수술(팔로, Phalloplasty)이 있습니다. 전자의 경우에는 bottom growth가 충분히 진행된 경우에 가능하며, 크기는 작지만 독자적으로 발기할 수 있습니다. 후자의 경우에는 부랄에 펌프를 설치하는 형식으로 발기할 수 있지만 고추가 될 살을 팔 등 다른 곳에서 떼오는지라 흉터가 남고, 가격대가 비싸며 모양이 마음에 안 들 수 있습니다. 사실 대부분의 트랜스남성이 가격과 모양의 문제로 바텀 수술을 하지 않습니다. 성별 정정이 빡센 한국에서도 성별 정정의 조건에 바텀 수술을 강요하지 않습니다.

https://blog.naver.com/kuylheekim/222076732495
(두 방법 비교분석)

그외 수술

테스토스테론은 대박 쩔기 때문에 보통 다른 수술을 요하지 않습니다. 음성 남성화 수술과 안면 남성화 수술이 있습니다. 젠녀들은 얼굴 뼈를 깎아서 여성의 얼굴을 만드는 데 비해 젠남들은 얼굴에 보형물을 넣어서 남성의 얼굴을 만들기 때문에 이 수술이 영원히 가진 않습니다.

성별정정

이 단계만 끝난다면 말 그대로 시스 남성과 구분이 안 되는 삶을 살 수 있습니다. 하지만 대한민국은 성별정정 기준이 굉장히 높습니다.
성별정정에는 바텀 수술이 필수가 아닙니다. 왜냐하면 남성기를 새로 만드는 수술은 가격도 비싸고 모양도 기술이 부족해 이상하기 때문입니다. 법원에서도 이것을 이해하고 있습니다. 최근에는 서류에 논바이너리임을 표기하고도 성별 정정을 한 사례 등 점점 정정이 쉬워지고 있습니다.

http://transroadmap.net/gender-recognition/
한국에서 가장 자세하게 성별정정을 설명한 사이트니 이런 간략한 설명 말고 정정에 필요한 서류 등을 알고 싶으시다면 읽어 보시는 것을 추천합니다.

후기

한국어로 한국에서 트랜지션하는 가이드가 적고, 청소년이 얻을 수 있는 정보가 성인에 비하여 극히 적기 때문에 가이드를 한 번 만들어 봤습니다. 저는 미성년자 논바인데다가 커밍아웃도 한 번 안해본, 트랜지션을 글로만 배운 사람이기 때문에 현실은 이 가이드와 다를 수 있습니다. 내용에 대한 지적은 언제나 환영입니다.

바텀 수술과 성별 정정 부분이 상당히 빈약한데 왜냐하면 이 둘은 지인 중 한 사람도 별로 없고 자료도 별로 없었기 때문입니다ㅜㅜ 외부 링크 연결한 거 꼭 한 번 읽어주시면 감사하겠습니다.



혹시 새로운 판례가 생긴다던가 해서
내용이 많이 달라지는 경우에는
또 업데이트하도록 하겠습니다.
연락처 : smile1020kha@gmail.com
@superpiratenova on twitter(디엠 막아놨으니 그냥 멘션해주세요)

마지막 수정 날짜 2026/08/20